

<<女人30+>>

图书基本信息

书名：<<女人30+>>

13位ISBN编号：9787540746445

10位ISBN编号：7540746440

出版时间：2009-9

出版时间：漓江出版社

作者：金韵蓉

页数：189

字数：100000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

金老师写这本书时是我见到她写书最兴奋的一次。

我有过如此体会，创作一个作品，如果预感到会令人喜欢时，心中会涌动一股莫名的兴奋。

她神秘兮兮地跟我说：我这本书会让很多女孩子喜欢！

看了金老师的自序，我有种想流泪的冲动，也许是勾起了自己过往的一些感触。

每个女人到了30岁都会有如此感受。

我记得晚熟的我29岁时才决定干一件正经事，成立自己的工作室，开着一辆车，背着双肩包，迷茫地寻找着自己的价值。

那时的我不再奢望爱情，甚至开始怀疑30岁的女人是否开始走下坡路。

直到最沮丧的时候，最惶恐的时候，最寂寞的时候，我的事业有了转机，有了爱人，有了孩子。

一切发生得那么快。

两年间，我拥有了想也不敢想的幸福。

我知道30岁的女人更美丽、更精彩、更淡定。

<<女人30+>>

内容概要

“ 不要害怕孤单，不要为了结婚而降低标准 ”

“ 了解婚姻的真相 ”

“ 女性个人发展的三个进程 ”

“ 享受感官之乐 ”

由资深心理学家金韵蓉为步入30岁的女人量身撰写的《女人30+》，是作者以众多网友在其BLOG上提供的亲身故事为基础，对30+女性在爱情、婚姻、孩子、职业生涯规划 and 身心灵修养五个方面给出的建议与关怀。

清醒又不失乐观的文字，读来温暖、睿智，犹如一盆暖人的炭火，为面临结婚、生子、工作变动、生理变化的种种人生问题时常处于迷茫冰川的30+女人，带来温柔的指引和鼓励，更告诉我们，正向的价值观和积极的生活信念，会支撑我们的心灵无论遭遇诱惑、困顿，还是打击，都能够走向更坚强、更智慧、更美丽的自我。

作者简介

金韵蓉，她精研婚姻家庭问题和儿童心理教育，她还深入涉猎与心理治疗有关的艺术治疗领域，她是台湾省卫生机构心理卫生中心的心理治疗师，可谓最权威的心理学家；她更是一个多领域的“跨界高手”——国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表、主任讲师、终身成就会员；并兼任众多时尚女性杂志专栏作家。

<<女人30+>>

书籍目录

推荐序一 美丽是一种修行
推荐序二 更美丽更精彩更淡定
推荐序三 一种温暖的力量
自序
关于爱情
拒绝做“剩女”
别坠入“挑剔爱情”的陷阱里
关于婚姻
婚姻的真相
婚外情
当爱已成往事
婚变之后,我该怎么办?
关于孩子
宝宝不是第三者
请走严厉的判官
做孩子健康积极的情绪启蒙老师
对事不对人的管教原则
孩子上学了
关于职业生涯规划
女性个人发展的三个进程
生涯规划
关于身心灵
睡得更好
吃得更健康
让身体更清洁
享受感官之乐

章节摘录

首先，你一定要把“剩女”的标签，狠狠地从脑门上和心版上撕掉社会心理学上有一个常被引用的概念：“标签理论”(Labelling theory)。

这个理论指的是一个人的行为表现常常和所贴上的标签有关。

“标签”，就是人们对自我形象的界定和产生，而这些标签常常是被那些有意义的他人——例如父母、老师、同辈团体所贴上的。

社会心理学家们认为，一个人如果一旦被贴上了有意义的标签，他的思想、行为就会开始去“符合”这个标签上的描述。

在我这么多年从事和女性心理有关的工作中，就发现女人的心理和行为尤其把这个理论发挥得淋漓尽致。

而且可怕的是，我们脑门上所贴的这些标签，还绝大部分是自己给硬贴上去的。

所以，如果你真的在自己的脑门上(其实更多的是在心理上)贴上了“剩女”这个标签，很有可能就会在潜意识里去做出符合这个标签所代表的思想和行为。

<<女人30+>>

编辑推荐

《女人30+》由漓江出版社出版发行。
女人一生中最困惑的十年，面临抉择最多的十年。
我们人生的许多第一次都可能在这看似成熟、却仍然稚嫩的年岁间发生。
如果有一双过来人的手温柔地牵着我们往前走，是不是就能在这些心领神会的提点中。
学会释然，更有勇气面对挑战，也更乐观地期待未来？

<<女人30+>>

名人推荐

我的30+岁月的确是人生最大变化，最多彷徨的十年。

多希望当年能有像金韵蓉这样睿智而体贴的朋友相伴。

现在有了这本书，读者比我更幸运。

——全国政协委员、阳光媒体集团主席、资深媒体人 杨澜如果说，你的一生最想要什么？

年轻？

美貌？

财富？

地位？

健康？

你可能会说通通都想要，其实，女人一生最重要的是要培养获得幸福和快乐的能力。

从三十岁开始吧，这是你获取这种能力最好的时刻。

当然，这种能力如何培养？

它的密码在哪里？

我推荐你用心去读金老师的《女人30+》，她会给你最贴心和最有益的帮助和解答。

——全国政协委员、中国美容时尚报社社长兼总编辑 张晓梅我相信人生的快乐和意义在于平衡：爱情、亲情、友情、事业、健康，五门功课都应该有个及格分，或许某一科或几科还能得优秀，这样的人生才快乐和充实。

但现实生活中这样的平衡却寥若晨星。

我们在拥有越来越多选择和色彩的同时也越来越容易迷失，尤其是在30+这样肩负种种期待、面对种种诱惑却已经不再一味意气风发、笑傲江湖的年龄。

金老师以她洞彻人生的睿智，悲天悯人的仁爱，将她精粹的人生感悟娓娓道来，帮我们在一个越来越物质化的社会中找到快乐的人生平衡。

——宝洁(中国)公司大中华区对外事务部高级总监 陈力

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>